ALPINE III





Art. Nr.: 3508
ID: 107121

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich um ein Laufband der Klasse HB, nach DIN EN 957-1/6.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Handgriffe fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum, nach hinten mindestens 2mx1m!
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignte Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.
18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.
19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Laufbandes von heißen Quellen.

20 Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The treadmill is produced according to DIN EN 957-1/6 classHB.
- Max. user weight is 150 kg.
- The treadmill should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The treadmill has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions, at the rear side, min. 2x1m!
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a mailfunction of the computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.
19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.
20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching..

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/6 Klasse HB. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG; 98/37/EG, 2006/42/EG und die 2006/95/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC; 98/37/EEC, 2006/42/EEC und die 2006/95/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

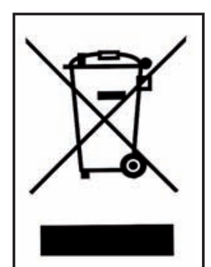
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recycable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Laufbandes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.

- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5m) haben.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Laufband Zimmertemperatur erreicht haben.

⚠ **Um Schäden und Unfälle zu vermeiden, muss das Laufband zu zweit aufgebaut werden. Niemals zwischen Rahmen und Motorgehäuse! fassen.**

3.1 Checkliste

3. Assembly

In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

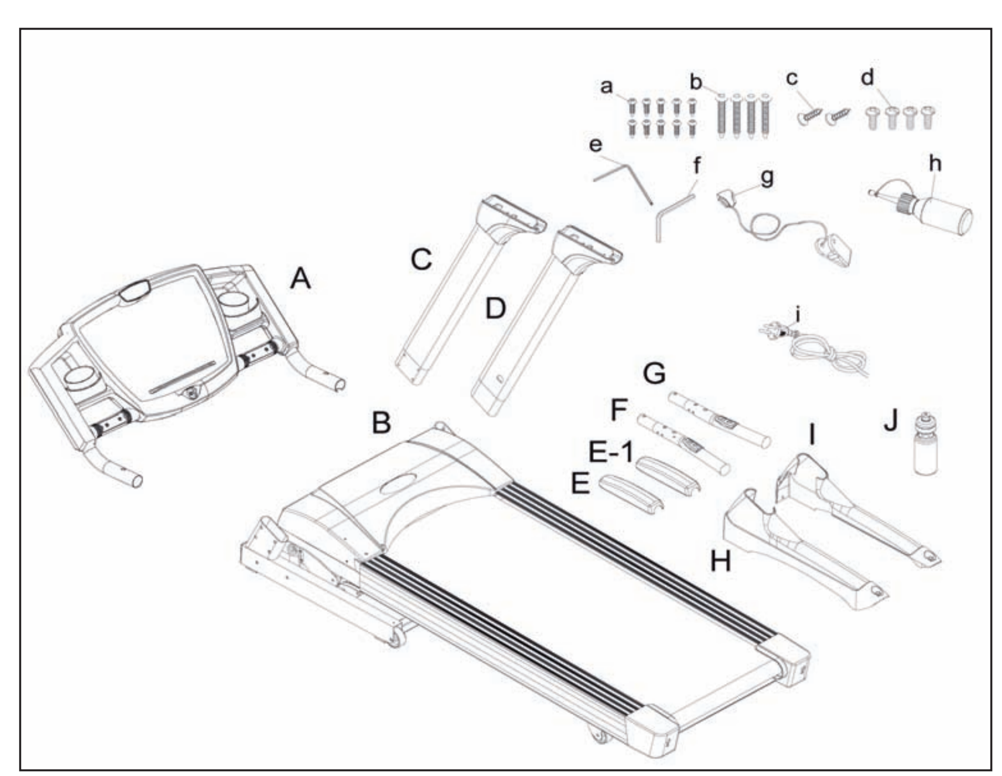
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them on the floor.

- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.

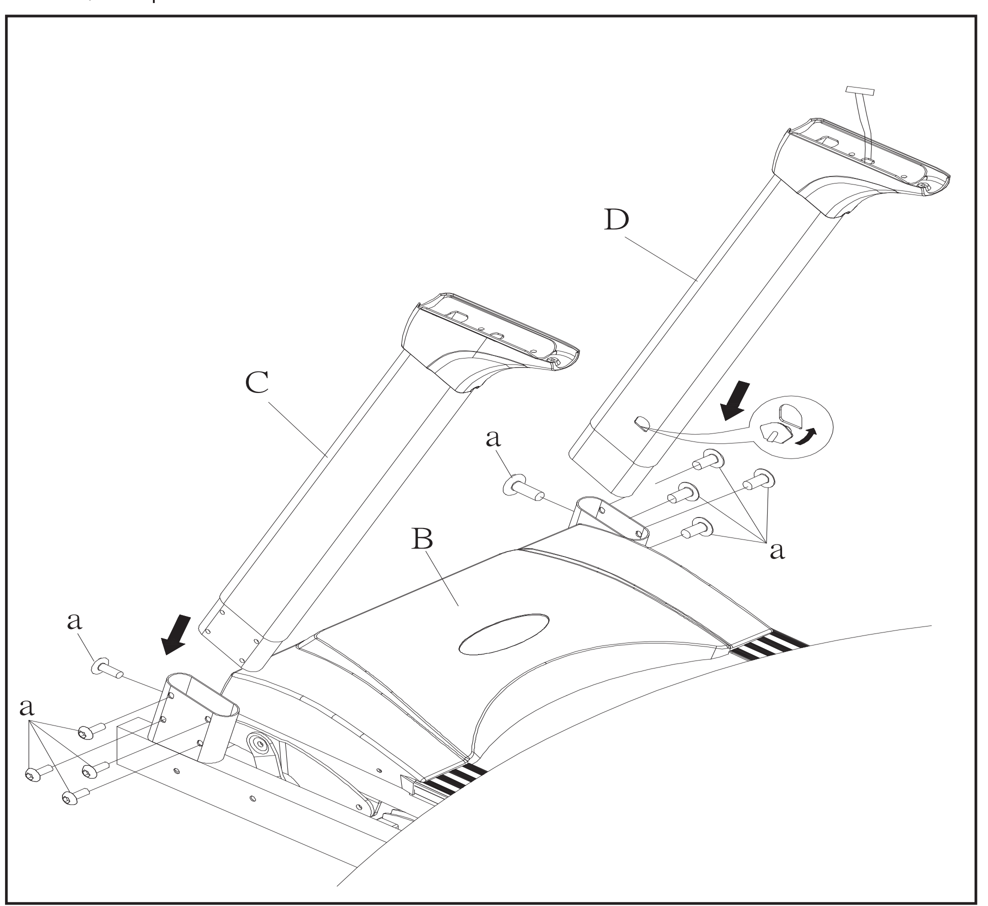
⚠ **To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Put your fingers never between the mainframe and the motor cover!**

3.1 Check list

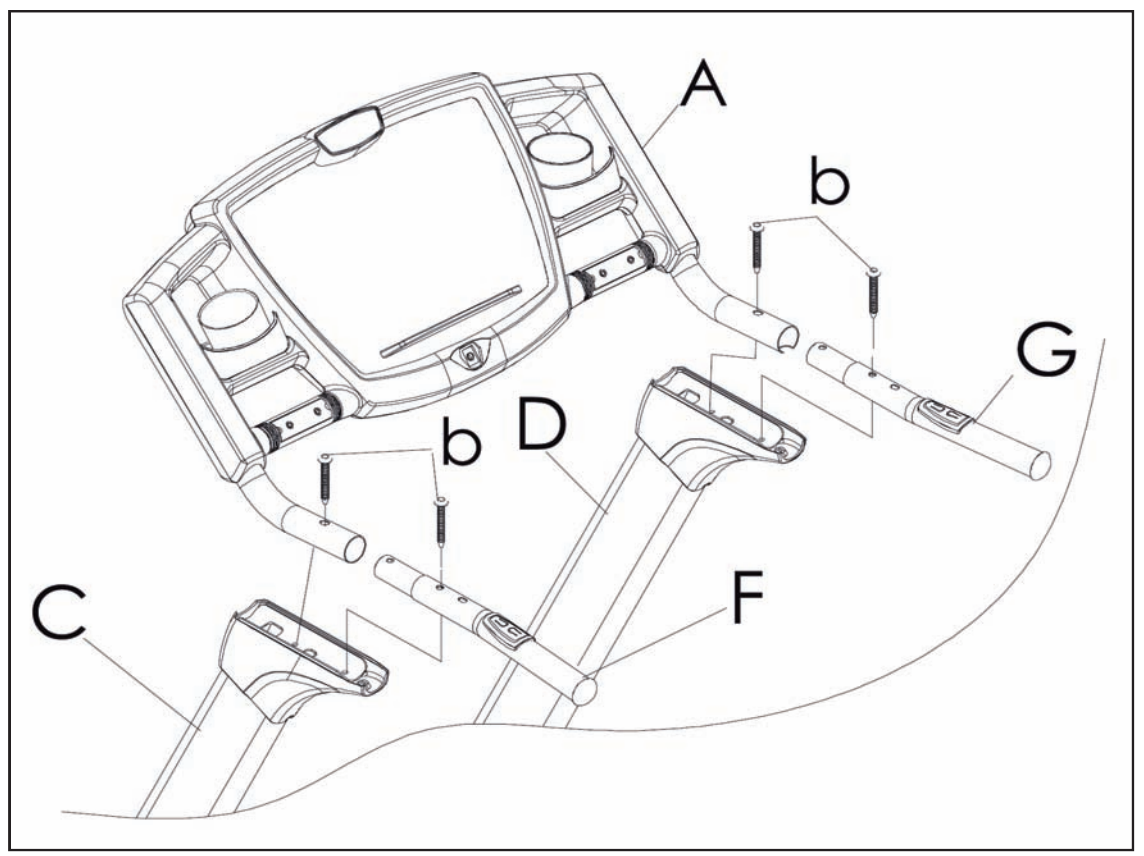


3.2 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



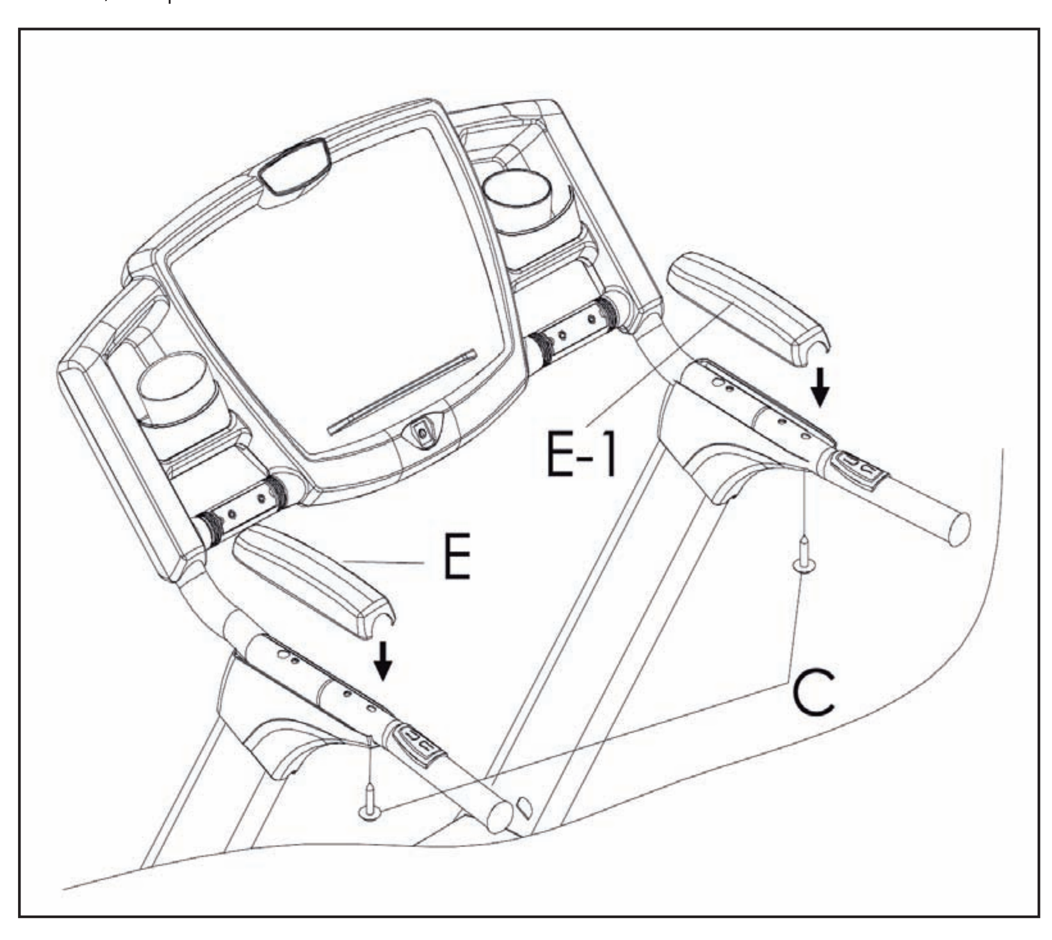
Schritt / Step 2



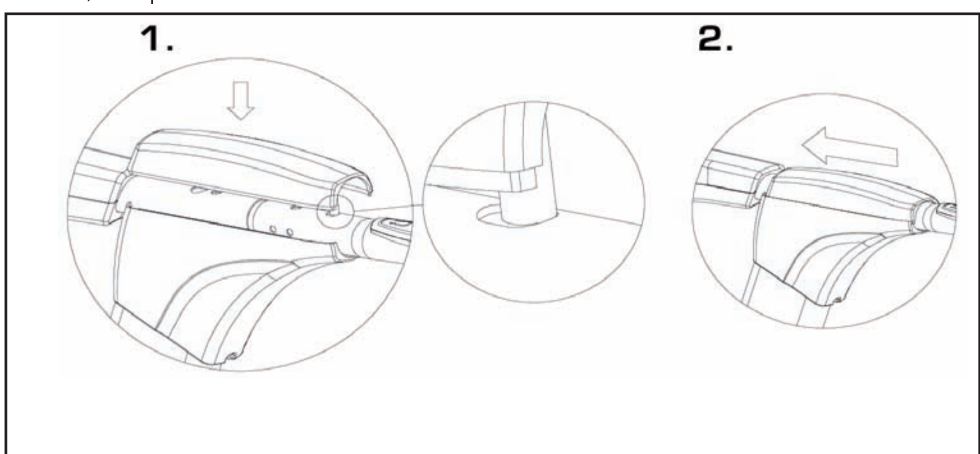
Beim Einstecken der Griffe bitte auf die Kabel achten, dass diese nicht beschädigt werden. Der Handlauf für die Steigung wird links, der für die Geschwindigkeit wird rechts montiert.

Attention: do not damage the cables during assembly. Handlebar with incline, will be assemble on the left side, the handlebar with speed, will be assembled on the right side.

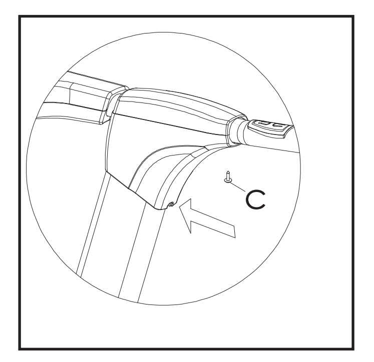
Schritt / Step 3



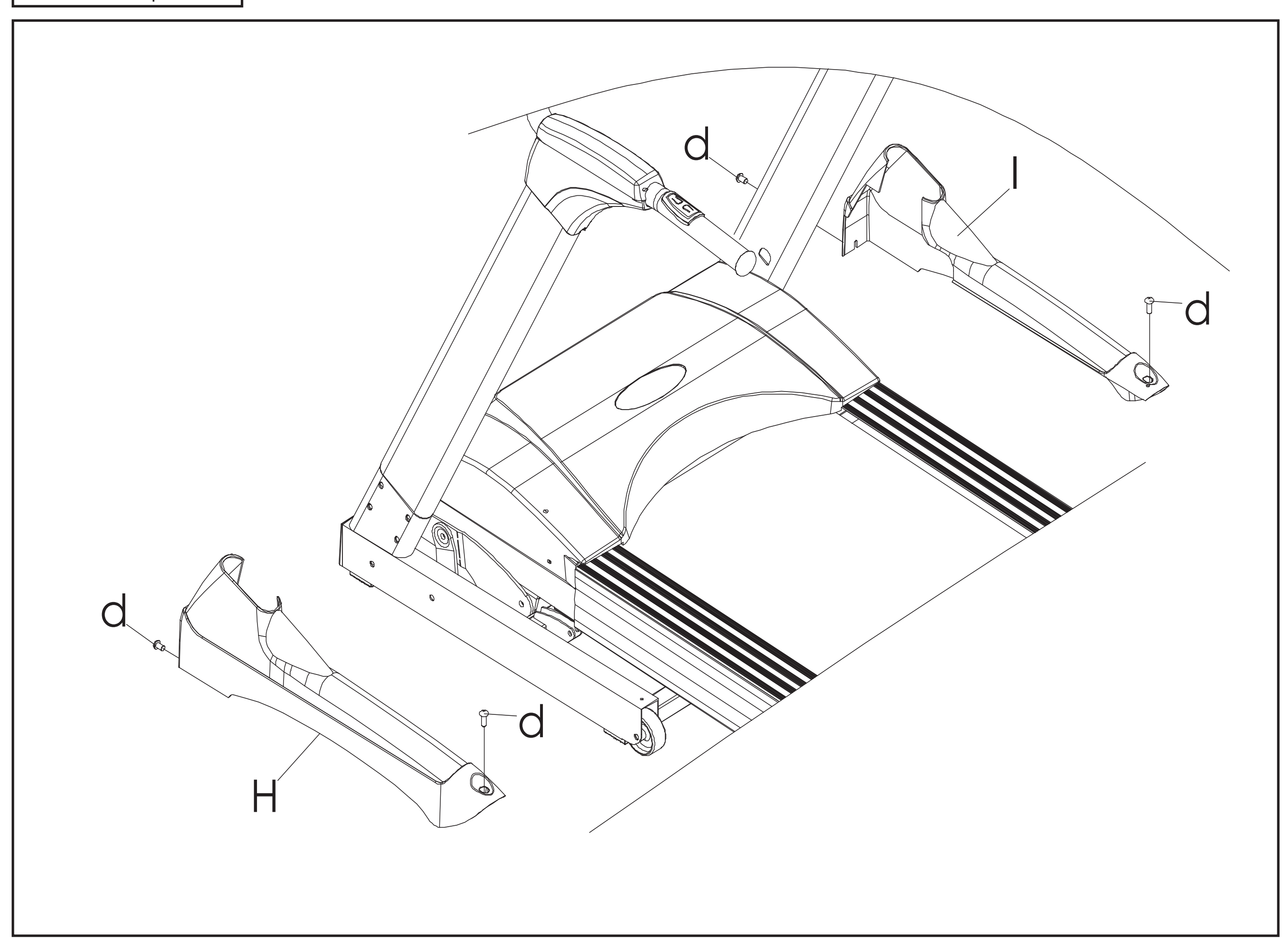
Schritt / Step 4



Schritt / Step 5



Schritt / Step 6



3.3 Aufstellen des Laufbandes

- Benutzen Sie das Laufband nie im Freien.
- Stellen Sie das Laufband nie nahe an offenes Wasser oder in Räume, in welchen die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel keine Laufwege kreuzt.
- Ist in dem ausgewählten Raum Teppichboden ausgelegt, stellen Sie bitte sicher, dass sich genügend Abstand zwischen dem Laufband und dem Teppichboden befindet. Sollte dies nicht der Fall sein, benutzen Sie bitte eine Unterlage.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 2x1m hinter der Lauffläche ein, um sich während eines Notfalls nicht an der Wand zu verletzen.
- Nach einem längeren Gebrauch kann unter Umständen schwarzer Abrieb unter dem Laufband zu sehen sein. Die ist eine normale Abnutzung und bedeutet nicht, dass ein Defekt vorliegt. Dieser Abrieb kann mit jedem handelsüblichen Staubsauger entfernt werden. Um einer Verschmutzung vorzubeugen, empfiehlt es sich eine Unterlage unter das Laufband zu legen.

3.3.1 Ausrichtung des Laufbandes

Bitte beachten Sie, dass der Boden, auf welchem es aufgestellt werden soll, eben ist. Sollte das Laufband nicht sicher stehen, positionieren Sie es bitte an einem anderen Ort.

3.3.2 Stromzufuhr

Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht in eine Mehrfachsteckdose einstecken, in welcher sich bereits Fernseher oder Computer befinden.

3.3.3 Zusammenklappen des Laufbandes

Das Zusammenklappen und Wiederaufklappen ist durch die Hilfe von Gasdruckfedern sehr einfach. Stellen Sie sicher, das vor dem Zusammenklappen die Neigungsverstellung die Waagrechte (0% Neigung) erreicht hat, nur so ist ein Zusammenklappen möglich. Führen Sie die Lauffläche unter Vorsicht (halten Sie diese am hinteren Rahmen, links und rechts von der Lauffläche) nach oben, bis diese hörbar einrastet. Die Lauffläche ist in dieser Position gesichert.

3.3.4 Entfalten des Laufbandes

Um das Laufband wieder aufzuklappen betätigen Sie mit Ihrem Fuß den Entriegelungshebel. Führen Sie zur gleichen Zeit die Lauffläche langsam in Richtung Boden. Durch den Einsatz des Dämpfungssystems sinkt die Lauffläche ab einem bestimmten Winkel sicher nach unten.

3.3 Setting up the item

- Don´t use it outside.
- Don´t set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- Make sure, that the power cord doesn´t lay, where you are walking
- If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2x1m.
- You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

3.3.1 Setting up in detail

The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

3.3.2 Power supply

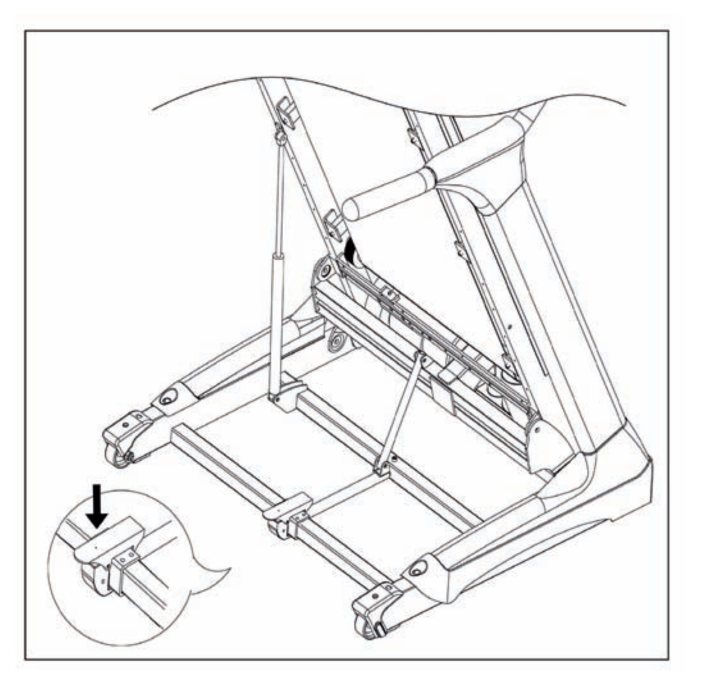
Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

3.3.3 Folding up

The folding up goes easily, because of the assistance of the compression spring system. Make sure, that the running surface is flat (incline 0%) before you fold up the item. Move the running area up, by holding the frame at the rear side, till you can hear a „Clack" and the position of the running area is secured.

3.3.4 Unfolding of the treadmill

To unfold the treadmill, press the unlock system with your foot and guide the running area downwards. Pay attention, that the compression spring system will support you, but please don´t unhand the running deck!



3.3.5 Verschieben des Laufbandes

Um das Laufband an einen anderen Ort zu schieben, gehen Sie wie folgt vor:

- Stellen Sie sicher, dass der Neigungswinkel 0% beträgt.
- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Klappen Sie das Laufband hoch, bis es hörbar einrastet.
- Kippen es vorsichtig zu Ihnen her und rollen es auf den Transportrollen an den gewünschten Ort.

3.3.6 Lagerung des Laufbandes

Für Sicherheitsmaßnahmen, speziell wenn Sie Kinder haben, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Entfernen Sie den Not-Aus-Schlüssel und bewahren Sie diesen an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.

3.3.5 Moving of the treadmill

To move the treadmill to another place, follow up the following instruction, please:

- Incline angle has to be 0%.
- Switch off the item.
- Unplug the power cord of the socket.
- Fold up the item.
- Cant the treadmill to your side, till your can roll it easily on the integrated rollers to the new place.

3.3.6 Storing

Pay attention for storing.

- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids.

4. Startvorbereitung

4.1 Stromversorgung

Schalten Sie den Netzschalter, welcher sich neben der Netzkabelbuchse auf der Rückseite der Motorabdeckung befindet auf „I“.

4.2 Not-Aus-Schlüssel

Das Abziehen des Not-Aus-Schlüssels gewährleistet in einem Notfall das sofortige Abschalten des Laufbandes. Befestigen Sie aus diesem Grund, bevor Sie mit dem Training starten, die Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Trainingskleidung. Ein Stoppen des Laufbandes bei hohen Geschwindigkeiten mit Hilfe des Not-Aus-Schlüssels ist nicht zu empfehlen, da Sie sich dabei verletzten könnten. Um das Laufband sicher zu stoppen, benützen Sie die -Taste. Das Laufband kann nicht gestartet werden, solange sich der Not-Aus-Schlüssel nicht auf der dafür vorgesehenen „Emergency Stop“-Position befindet. Aus Sicherheitsgründen ist ein Training ohne das Anlegen der Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Kleidung verboten, da sich das Laufband bei einem Sturz nicht von selbst abschaltet. Wurde der Not-Aus Schlüssel in dem Moment abgezogen, indem das Laufband noch eine Steigung aufwies, dann muss nach dem Auflegen des Not-Aus-Schlüssels, durch Drücken der - Taste zuerst die Steigung auf 0% zurückgestellt werden, bevor das Laufband wieder gestartet werden kann.

4.3 Auf- und Absteigen auf das Laufband

Bitte benutzen Sie die Griffe, um auf das Laufband zu gelangen oder um es zu verlassen. Während des Trainings schauen Sie bitte immer in Richtung Computer. Möchten Sie Ihr Training beenden, dann drücken Sie die -Taste und warten bis das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist. Verlassen Sie erst dann das Laufband.

4.4 Absteigen im Notfall

Sollte ein Notfall auftreten und Sie sind gezwungen das Training abrupt zu beenden, gehen Sie wie folgt vor:

- Ziehen Sie den Not-Aus-Schlüssel
- Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest
-Springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittflächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.

4. Starting procedure

4.1 Power supply

Switch on the power switch.

4.2 Safety-key

Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. To stop the treadmill safely, use the -button, please. If you pull the safety key and the incline of the tradmill is not 0%, you have to reset the incline to zero, after putting on the emergency key, by pressing the - button. If you didn´t set the incline to 0%, the treadmill cannot be started.

4.3 Tread on and off the treadmill

Please use the handrails for treading on and off the treadmill. During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise, press the -button and wait till the treadmill come to a complete stop.

4.4 Tread off in emergency case

In an emergency case follow up the following procedure:

-Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.
- Press the STOP button.

5. Computer



5.1 Computertasten



Durch Drücken der Bodyfat-Taste, kann Ihr Körperfettanteil gemessen werden.



Ein Drücken dieser Taste bestätigt die eingegebenen Werte.



Erhöhung / Verringerung von Funktionswerten und der Steigung (INCLINE). Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.



Aktiviert die Programmauswahl.



Abbruch des Trainings. Die Stop-Taste hat beim einmaligen Drücken eine Pausenfunktion, ein weiteres Drücken und Halten der STOP-Taste bewirkt ein löschen aller Daten.



Erhöhung / Verringerung von Funktionswerten und der Geschwindigkeit (SPEED). Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.



Startet Ihr Training

5.1 Computer keys



Pressing the bodyfat button, will activate the bodyfat measurement.



Pressing of this button, will confirm the set values.



Increase / decrease of function levels and of the incline. A longer pressing of these buttons will activate the automatic value finder.



Activates the profile option.



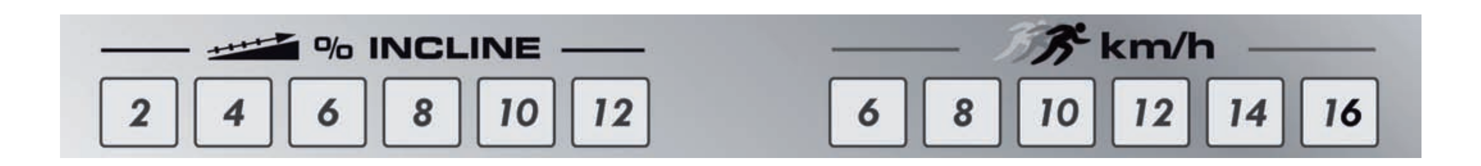
Start/Stop your training. Pressing STOP for once, will activate the break function for 240 seconds. It means, all datas will be safed for 240 seconds. Pressing and holding again the STOP-button will reset all values.



Increase / decrease of function levels and of the speed. A longer pressing of these buttons will activate the automatic value finder.



Start your exercise.



Quick Tasten: Durch Drücken der Quick-Tasten können direkt bestimmte Geschwindigkeiten und Steigungen vorgegeben und aktiviert werden.

5.2 Computer Inbetriebnahme

5.2.1 Quick Start

a. Schalten Sie das Laufband ein.

b. Positionieren Sie den Not-Aus-Schlüssel auf der gekennzeichneten Position. Ein Signalton ertönt.

c. Drücken Sie um das Laufband zu starten. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit (SPEED) von 1.0 km/h, und einer Steigung (INCLINE) von 0%.

d. Durch eine blinkende LED wird der Beginn einer 400m Strecke angezeigt. Die LED´s beginnen von der oberen Mitte gegen den Uhrzeigersinn zu leuchten. Eine Runde enspricht 400m.

e. Während des Trainings können Sie durch Drücken der -Tasten die Geschwindigkeit oder durch Drücken der -Tasten die Steigung ändern. Dasselbe funktioniert auch mit den Quick-Tasten.

f. Ein einmaliges Drücken der -Taste während des Trainings Trainings aktiviert die Pausenfunktion Das Zeitfenster zeigt „STOP" an, alle Werte hören auf zu zählen und Laufbandsteigung fährt aus Sicherheitsgründen in die 0% Stellung. Möchten Sie mit Ihrem Training fortfahren, drücken Sie die -Taste.

g. Drücken Sie die -Taste ein zweites Mal und halten diese beim zweiten Mal für drei Sekunden gedrückt, dann werden alle Daten gelöscht und Sie befinden sich wieder im Start-Modus.

5.2.1.1 Manual Modus

In der Startposition können Sie durch Drücken der -Taste die Programme anwählen. Es leuchte Manual auf. Drücken Sie -Taste und es kann anschließend mit den oder den -Tasten die Trainingszeit vorgegeben werden.

Drücken Sie die -Taste und Ihr Training beginnt. Die Zeit zählt rückwärts auf Null. Bei erreichen von Null stoppt das

Laufband automatisch.

Quick buttons: Pressing the Quick buttons will activate prearranged values for speed and incline.

5.2 Computer operation

5.2.1 Quick Start

a. Turn on the treadmill.

b. Put the safety key in the recess of the console. The beeper will sound.

c. Press to start the treadmill and it will start at SPEED = 1.0 km/h, INCLINE = 0%.

d. A blinking LED shows the start of a 400m lap. The LED´s will blink, starting from the middle position counter clockwise. One round stands for a 400m lap.

e. During work out, press to increase or decrease the speed, or press to increase or decrease the incline. You can also do it with the Quick-buttons.

f. During work out, press once, the treadmill will stop running. Time window will display "STOP". At this time, all the values on the computer will stop counting and the incline will be reduced to 0%. To continue your exercise press

g. If press press again , but hold it at the second time for 3 seconds, the treadmill will reset to the Start/Ready position.

5.2.1.1 Manual Mode

Press to activate the program option. Manual is lighting.

Press and you can cange by pressing the or the -buttons the exercise time.

Press the -button any your exercise will start. Time is counting backwards to zero. After it reach zero, the treadmill will stop automatically.

5.2.1.2 Programm Modus

In der Startposition drücken Sie die -Taste.
Zum Anwählen der Programme P1-P5 oder des HRC-Programmes drücken Sie die oder .-Tasten

P1: Standart 5000m Programm. Das Laufband stoppt automatisch, wenn Sie die 5000m absolviert haben, Die Steigung ändert sich nur gemächlich, die gescwhindigkeit muss von ihnen angepasst werden.

P2: Standart 3500m Programm. Das Laufband stoppt automatisch, wenn Sie die 3500m absolviert haben. Die Steigung ändert sich etwas stärker als beim P1, aber auch hier muss die Geschwindigkeit von Ihnen angepasst werden.

Haben Sie P1 oder P2 ausgewählt, zeigt die Zeit 0:00min an. Drücken Sie und Sie können verschiedene Steigungslevels durch Drücken der oder .-Tasten aktivieren. Um Ihr Training zu starten drücken Sie die -Taste. Die Zeit beginnt bis 99:59min aufwärts zu zählen. Die Steigung und die Geschwindigkeit können während des Trainings kontinuierlich geändert werden.

Wurde eines der Programme P3-P5 ausgewählt, dann gehen Sie wie folgt vor. Nach der Programmauswahl drücken Sie und wählen das Steigungslevel durch Drücken der . oder -Tasten aus. Nach anschließendem Drücken der -Taste kann noch die voreingestellte Zeit mit den . oder -Tasten von 5-99min geändert werden. Um Ihr Training zu starten drücken Sie die -Taste. Die Steigung und die Geschwindigkeit können während des Trainings kontinuierlich geändert werden.

HRC-Programm

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

Bitte verwenden Sie einen Brustgurt, wenn Sie mit dem HRC Programm trainieren wollen. nur so ist ein sinnvolles Training möglich.
In der Startposition drücken Sie die -Taste. Zum Anwählen des HRC-Programms drücken Sie die oder .-Tasten bis HRC blinkt.

Bestätigen Sie dieses mit dem Drücken der -Taste.
Geben Sie nun Ihr Alter mit den . oder -Tasten ein und bestätigen Sie die Alterseingabe mit der -Taste. Basierend auf Ihrem Alter wird ein Trainingspuls vorgeschlagen, welcher im nächsten Schritt geändert werden kann.

5.2..2 Program control mode

Press -button in the starting position and use the or .-buttons to select your program P1-P5 or the HRC program..

P1: Standard 5000m Programm. The treadmill will stop, after your have finished the 5000m. This program is mainly for jogging.

P2: Standard 3500m Programm. The treadmill will stop, after your have finished the 3500m. The incline is higher than the one in P1, but the speed need to be adjusted from your side as well

If you have selected P1 or P2, the time will show 0:00min. Press and you can select different incline levels by pressing or . To start your exercise, press Time counts up to 99:59min. Incline and speed can be adjusted during your exercise by pressing or .

If you have selected P3-P5, than please proceed like this. After selecting the program, press the -button and choose the incline level with the . oder -buttons. Press , and insert the exercise time by pressing or from 5-99min. Start your exercise with pressing the -Taste. Incline and speed can be adjusted during your exercise by pressing or .

HRC-Programm

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. Too much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

Please use a chestbelt, which you can buy optional. Only with the chestbelt a real heartrate control exercise is possible.

Press -button in the starting position and select the HRC program by pressing or till HRC blinking.

Confirm your selection by pressing .
Insert your age with the . or -buttons and confirm it with . according to your age a suggested heartrate limit will be shown in the heartrate window. You can change this limit with the . or - buttons and finally confirm it with pressing the -button.

Soll der vorgeschlagene Trainingspuls geändert werden, drücken Sie die . oder -Tasten und bestätigen Ihre Auswahl mit der -Taste.
Es kann noch die vorgeschlagene Trainingsdauer mit den . oder -Tasten von 5-99min geändert werden.

Um Ihr Training zu starten drücken Sie die -Taste.
Die Steigung und die Geschwindigkeit können während des Trainings NICHT geändert werden. Basierend auf ihren Puls, ändert sich die Geschwindigkeit und die Steigung.

Body Fat Messung
In der Startposition drücken Sie die -Taste.
Geben Sie nun Ihr Alter mit den . oder -Tasten ein und bestätigen Sie die Alterseingabe mit der -Taste.
Das Geschlecht (Male=männlich, Female= weiblich) mit den . oder -Tasten auswählen und mit der -Taste bestätigen.
Geben Sie nun Ihre Körpergröße in cm mit den . oder -Tasten ein und bestätigen Sie die Größeneingabe mit der -Taste.
Zum Schluss noch Ihr Körpergewicht in KG mit den oder -Tasten eingeben und mit der -Taste bestätigen.
Dass die Messung aktiviert ist, erkennen Sie an den durchlaufenden LED´s. Bitte denken Sie daran, dass der Körperfettwert kein Referenzwert ist sondern nur als Vergleichswert dient.
Es müssen sich nun beide Hände auf den Handpulssensoren befinden

Konnte keine Messung durchgeführt werden erscheint E4 im rechten LED Fenster.
Es werden folgende Werte ausgegeben: Körperfettanteil und Körperfettindex.

Normwerte für den Körperfettanteil bei Erwachsenen in % der Gesamtkörpermasse:

Change the suggested exercise time by pressing . or from 5-99min and press to start your exercise.

Incline and speed can be adjusted during your exercise by pressing or . According to your heartrate, the speed and incline will be changed.

Body Fat measurment
In the startposition press . Insert your age with the . or -buttons and confirm it with .
Select the sex with . or and confirm it by pressing the -button.
Insert your bodyheight in cm with the . or -buttons and confirm it with .
Finally insert your bodyweight in KG with or and confirm it by pressing .
the measurment is activated, if the LED are blinking. the bodyfat value is not a reference value, it should be used only for private use. Please make sure, that both hands should be placed on the handpulsesensors

If no measurment can be finalised, an E4 will be shown in the window. After the measurment is completed, the bodyfat value in % and the body fat index will be shown.

Regular limits for the body fat in the human body:

Lebensalter/Age	weiblich/female	männlich/male
Bis 30	11 – 21 %	8 – 15 %
30 – 50	19 -21 %	13 – 15 %
Über 50	21 – 25 %	15 – 18 %

6. Pflege und Wartung

6.1 Pflege

- Entfernen Sie Schmutz von der Lauffläche mit einem handelsüblichen Staubsauger, bei starker Verschmutzung kann die Lauffläche auch mit einem feuchten Tuch und Wasser gereinigt werden. Verwenden Sie niemals Reinigungsmittel.
- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

6.2 Zentrierung des Laufgurtes

Während des Trainings wird der Laufgurt von einem Fuß stärker beansprucht als vom anderen. Dies führt dazu, dass der Laufgurt auf Dauer aus der Mitte geschoben wird. Das Laufband wurde so konstruiert, dass eine automatische Zentrierung kontinuierlich erfolgt. Es kann aber aufgrund eines längeren Gebrauchs dazu kommen, dass sich der Laufgurt nicht mehr von selbst zentriert. In diesem Fall ist es notwendig die Lauffläche mit den zwei Innensechskantschrauben am hinteren Ende des Laufbandes zu zentrieren.
Tragen Sie beim Zentrieren der Lauffläche keine lose Kleidung

- Drehen Sie die Innensechskantschraube nie mehr als eine Drehung auf einmal.
- Spannen Sie immer eine Seite und lösen anschließend die andere.
- Lassen Sie während der Zentrierung das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6km/h ohne Trainingsperson laufen.

Ist die Zentrierung beendet, gehen Sie für fünf Minuten mit der bereits eingestellten Geschwindigkeit auf dem Laufband. Falls notwendig, wiederholen Sie den beschriebenen Vorgang. Achten Sie darauf, dass Sie eine Überspannung des Laufgurts vermeiden, da dadurch die Lebensdauer stark beeinträchtigt wird.

Ist der Abstand von der linken Seite zu groß, dann

- drehen Sie die linke Schraube um eine Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen Sie die rechte Schraube um eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)

Ist der Abstand von der rechten Seite zu groß, dann

- drehen Sie die rechte Schraube um eine Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen die linke Schraube um eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)

6. Care and Maintenance

6.1 Care

- For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.
- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

6.2 Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normlly the belt will be centred automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre.In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of allen screws, which will be used for centering the belt. Don´t use any loose clothes during centering.

- Please turn the allen screw not more than turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

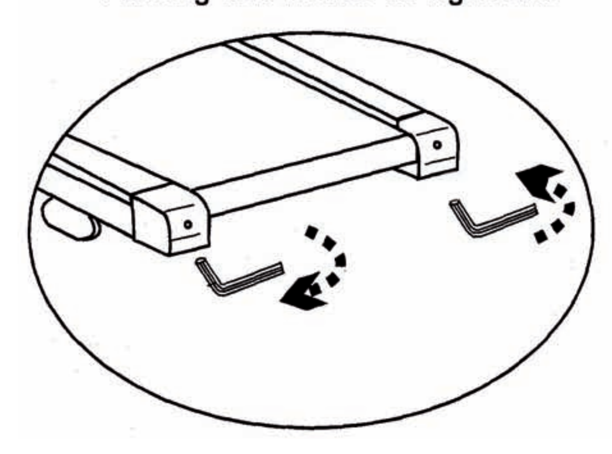
If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don´t force the belt too much, a shorter life will be caused.

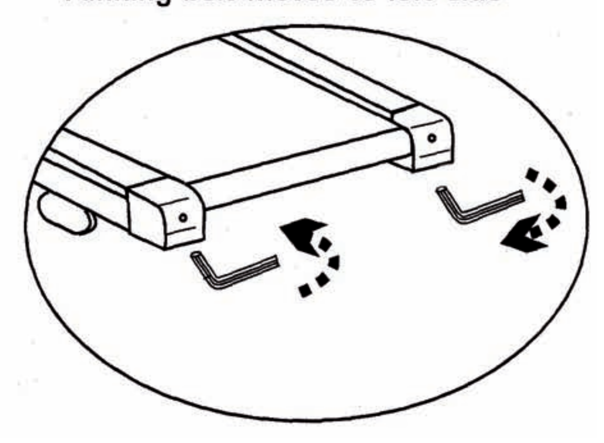
If the gap on the left side is too big, please

- turn the left screw a turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a turn anticlockwise (loose it)

If the gap on the right side is too big, please

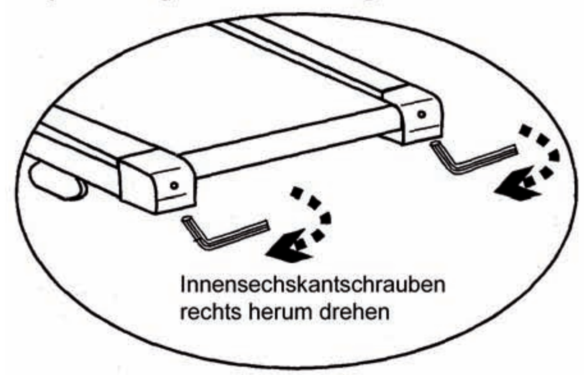
- turn the left screw a turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a turn clockwise (tighten it)

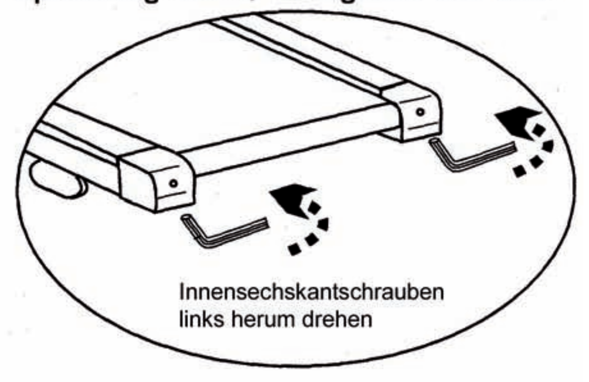




6.3 Einstellung der Laufgurtspannung
Im Laufe der Zeit verliert die Lauffläche an Spannung. Dies ist ein normaler Verschleiß und muss Sie nicht beunruhigen. Dies kann festgestellt werden, wenn Sie beim Aufsetzen eines Fußes während des Trainings bemerken, dass der Laufgurt kurz stehen bleibt und über die Walzen rutscht. Um das Durchrutschen zu beseitigen erhöhen Sie die Spannung des Laufgurts, indem beide Schrauben im Uhrzeigersinn gedreht werden. Bitte drehen Sie die Schrauben niemals mehr als eine Drehung auf einmal. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft, bis das Problem des Durchrutschens des Laufgurts, während des Aufsetzens des Fußes, nicht mehr besteht. Läuft der Laufgurt aus der Mitte heraus, zentrieren Sie diesen wie unter Punkt 6.2 beschrieben.

6.3 Tighten the belt
after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 6.2.





6.4 Schmieren der Lauffläche
Eine gut geschmierte Lauffläche erhöht den Komfort und reduziert den Verschleiß. Das Laufband wurde bereits ab Werk für ein sofortiges Training vorbereitet, sodass eine Schmierung vor Ihrem Training nicht notwendig ist. Aufgrund von Reibung muss das Laufband von Zeit zu Zeit geschmiert werden. Als Richtwert gilt: 3 Trainingseinheiten pro Woche für ca. 30 Minuten und einer Geschwindigkeit von 6km/h, sollte es alle sechs Monate geschmiert werden.

Um den Silikonstand zu überprüfen, stecken Sie Ihre Hand, bei ausgeschaltetem Laufband, unter den Laufgurt. Sollten Sie noch Silikon fühlen, braucht es nicht geschmiert zu werden, fühlt sich dagegen die Rückseite des Laufgurts trocken an, sollte mit einem Silikonspray geschmiert werden.

Schmiervorgang:
1) Stoppen Sie das Laufband in der Position, dass die Naht der Lauffläche oben ist.
2) Heben Sie die Lauffläche von der Platte an und sprühen das Silikon von vorne nach hinten so weit wie möglich in die Mitte auf die Platte. Wiederholen Sie dies auch von der anderen Seite.
3) Anschließend aktivieren Sie das Laufband mit einer Geschwindig von 1km/h und laufen von links nach rechts, damit der Laufgurt das Silikon aufnehmen kann.

6.4 Lubricate the running belt
A good lubricate running deck is minimizing the wearout.
A lubrication before the first training is not necessary. The lubrication should be done everey 6 month, if you do your exercise 3 times a week for 30 minutes.

For checking the lubrication, please make sure, that the treadmill is switched off. Put your hand between the belt and the deck. If you still feel some silicon, then it is no need for lubrication. If the backside of the belt feels dry, then it is necessary to lubricate the belt.

How to do it:
1) Stop the belt, that the seam is stopped on top side.
2) Lift the belt a little bit and put some silicon between the deck and the belt in the centre, starting from the front side, ending at the rear side. Lubricate it again from the other side.
3) Start the treadmill with a speed of 1km/h and walk on the treadmill from left to right side, so that the belt can absorb the silicon very well.

Das Training mit dem Laufband ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

7.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

7.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich" zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

Training with the treadmill is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orientate training to pulse rate.
- Do muscle warm-up before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:
Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:
Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).
In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician will be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

7.5 Trainingsdauer
Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten durch langsames einlaufen.

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität
.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Auslaufen.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required for the pulse rate to reach the „training zone“; that means, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

7.5 Training duration
Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes of slow running.

Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:
5 to 10 minutes of slow running.

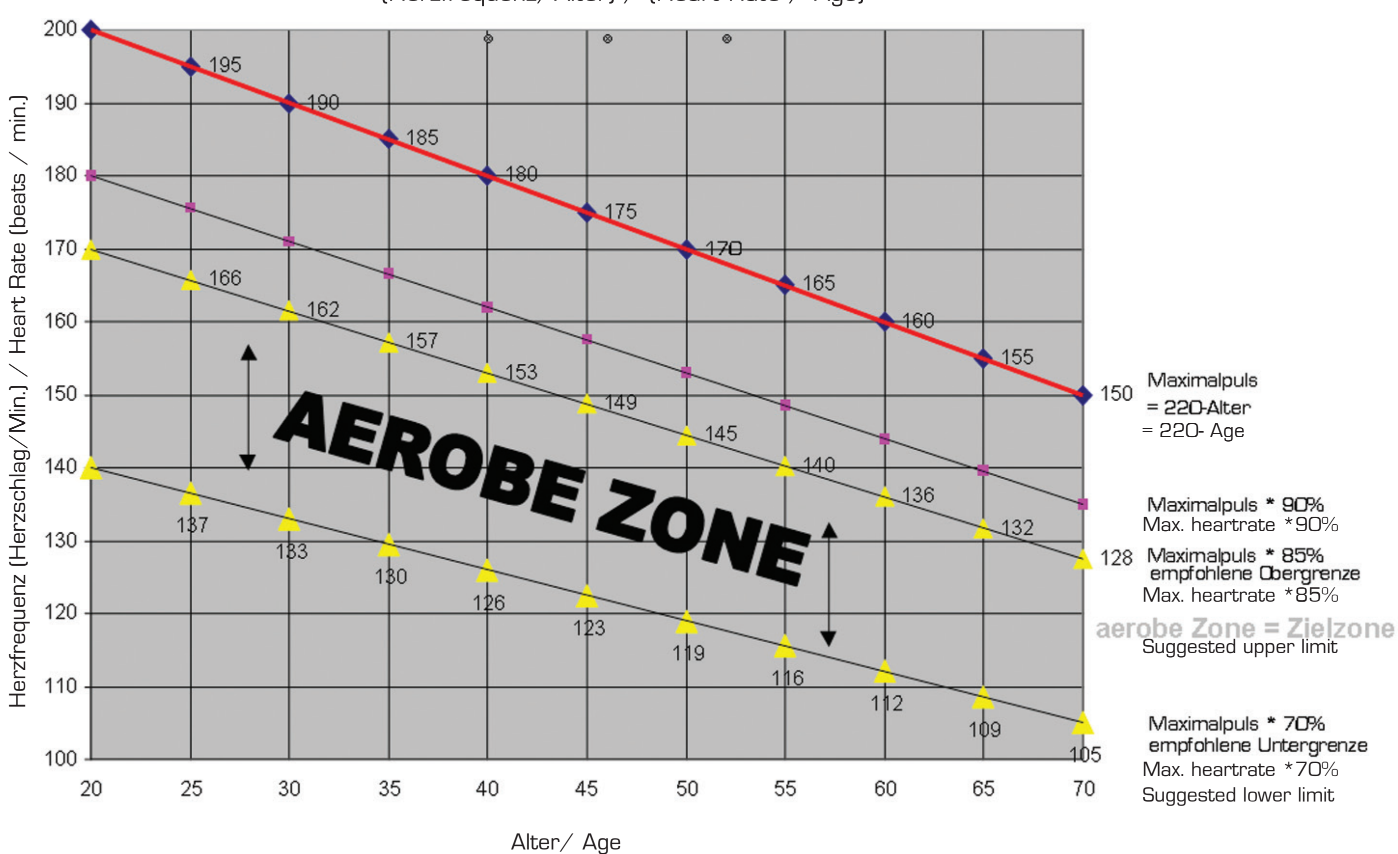
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

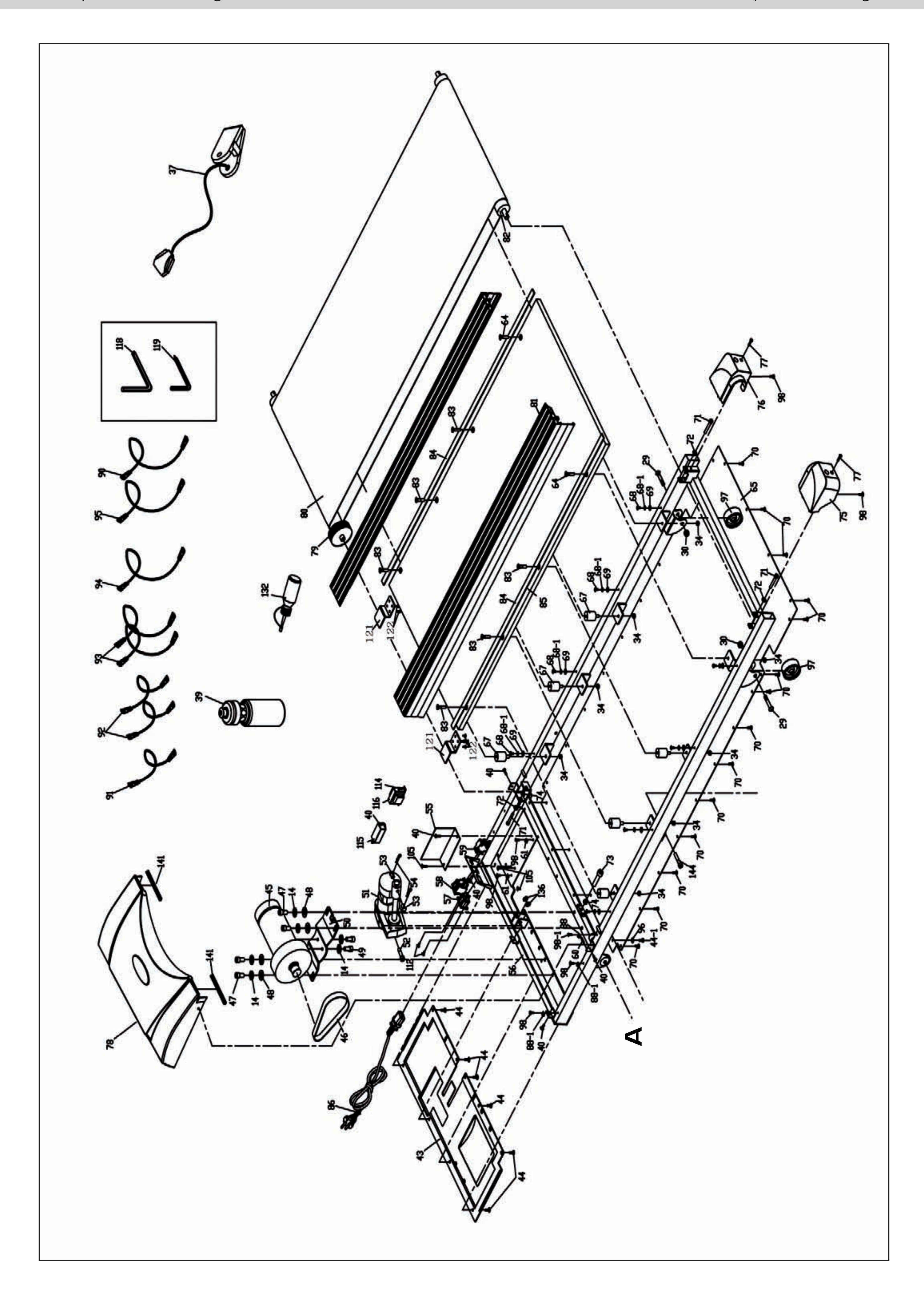
Alterations of metabolic activity during training:

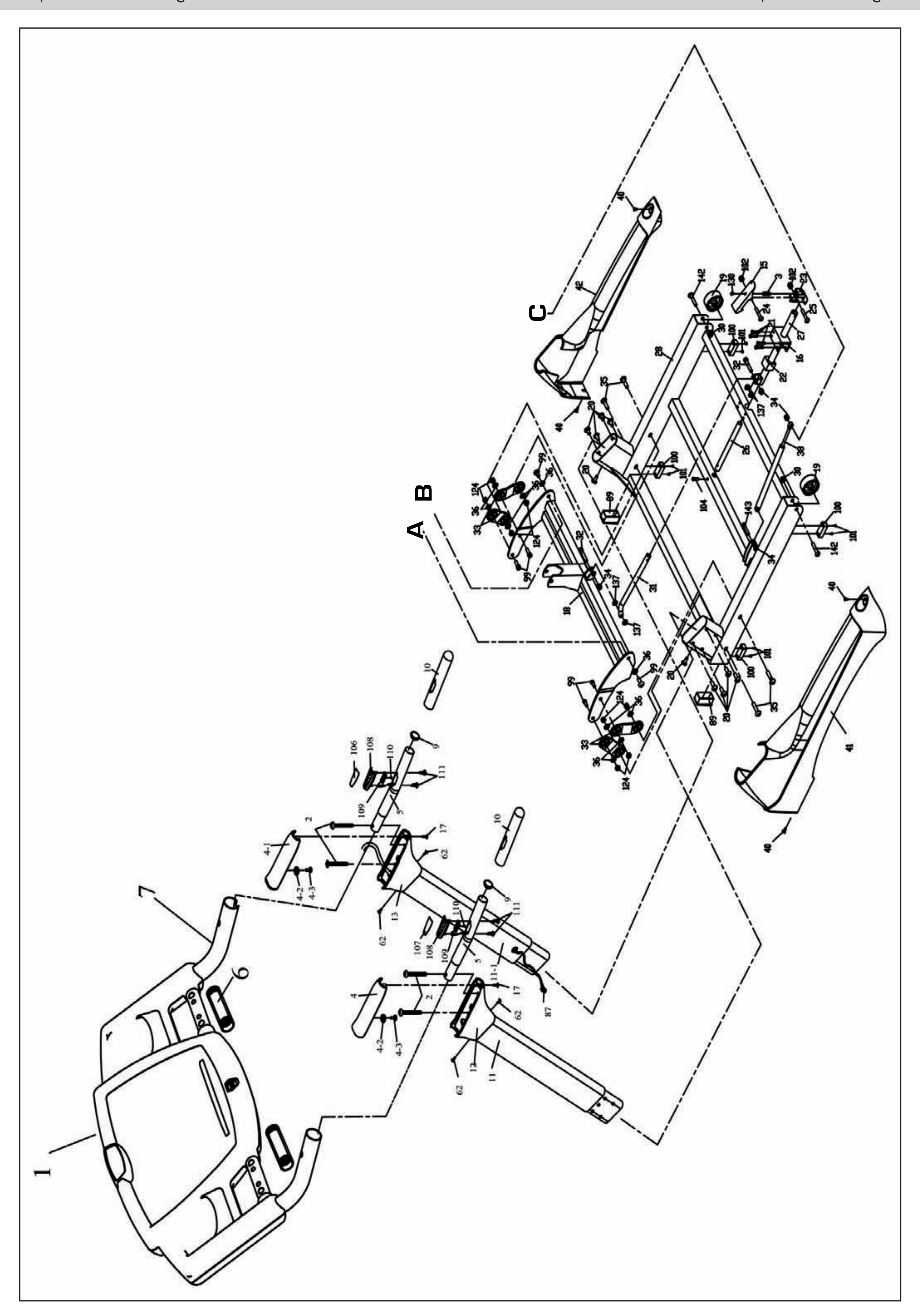
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)







1
6
7
A
B
C

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3508 -1	Computer	Computer		1
-2	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	4
-3	Feder	Spring		1
-4	Handgriffabdeckung, oben links	Handrail cover, top part, left side		1
-4-1	Handgriffabdeckung, oben rechts	Handrail cover, top part, right side		1
-4-2	Fixierplatte	Fixing plate		2
-4-3	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 4x10	4
-5	Handgriff	Handlebar		2
-6	Pulssensor	Pulsesensor		2
-7	Computerrahmen	Computer frmae		1
-8	Wird nicht benötigt	No needed		0
-9	Kunststoffkappe	Endcap		2
-10*	Schaumstoff für Handlauf	Foam for handrail		2
-11	Stütze, links	Upright post, left side		1
-11-1	Stütze, rechts	Upright post, right side		1
-12	Abdeckung der Stütze, links	Top cover, left upright post		1
-13	Abdeckung der Stütze, rechts	Top cover, right upright post		1
-14	Federring	Spring washer	Ø8	10
-15	Entriegelungspedal	Unlocking pedal		1
-16	Anschlag	Folding stops		1
-17	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 5x25	2
-18	Steigungsrahmen	Incline rod		1
-19	Transportrolle	Wheel	PBKP320	2
-20	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	10
-21	Innensechskantschraube	Allen screw	M6X45	4
-22	Kunststoffkappe	Plastic cap		1
-23	Fixierung	Rear fixer		1
-24	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x40	1
-25	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	M5x25	1
-26	Achse für Klappmechanismus	Sleeve axle		1
-27	Buchse	Sleeve		1
-28	Hauptrahmen	Main frame		1
-29	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x55	2
-30	Selbstsichernde Mutter	Nylon nut	M10	4
-31	Arretierungsstange	Post		1
-32	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x32	2
-33	Klappmechanismusplatte	Lift plate		4
-34	Selbstsichernde Mutter	Nylon nut	M8	12
-35	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	4
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø18xØ10x1.6t	10
-37	Not-Aus-Schlüssel	Emergency-key		1
-38	Hebezylinder	Cylinder		1
-39	Wasserflasche	Bottle		1
-40	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	12
-41	Abdeckung, links	Cover, left side		1
-42	Abdeckung, rechts	Cover, right side		1
-43	Motorabdeckung, unten	Motor lower cover		1
-44	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x10	9
-44-1	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x8	4
-45*	Motor	Motor		1
-46*	Antriebsriemen	Belt	230J8	1
-47	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	4
-48	Unterlegscheibe	Washer	Ø19xØ8x3.0t	4
-49	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	2
-50	Motorhalterung	Motor fixing plate		1
-51*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-52	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x40	1
-53	U-Pin	U-Pin		2
-54	Federstecker (Sicherungssplint)	R-ring		2
-55	Kontrollboard	Controller		1
-56	Laufflächenrahmen	Running deck frame		1
-57	Netzkabelbuchse	Power cord jack		1
-58	Netzspannungssicherung	Power switch		1
-59	Sicherung	Overload break		1
-60	Sensor	Sensor		1
-61	Sicherungshalter	Wiore clip		2
-62	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	4
-63	Wird nicht benötigt	No needed		0
-64	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	2
-65	Untere Abdeckung Laufbandgurt	Basecover		1
-66	Wird nicht benötigt	No needed		0

-67*	Gummidämpfer	Damper		6
-68	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M4x70	8
-69	Fixierung für seitliche Abdeckung	Side rail fixing plastic		8
-70	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 4x12	23
-71	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x55	3
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ12x1.5t	3
-73	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	1
-74	Mutter	Nut	M8	2
-75	Endkappe, links	Rear endcap, left side		1
-76	Endkappe, rechts	Rear endcap, right side		1
-77	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M4x20	2
-78	Motorabdeckung, oben	Motor top cover		1
-79	Antriebswelle, vorne	Front roller		1
-80*	Laufgurt	Running belt		1
-81	Seitliche Laufdeckabdeckung	Side rail		2
-82	Antriebswelle, hinten	Rear roller		1
-83	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	6
-84	Schaumstoff, selbstklebend	Foam sticker		6
-85	Lauffläche	Running deck		1
-86	Stromkabel	Power cord		1
-87	Datenkabel	Control wire		1
-88	Kabelhalterung	Cable clip	UC-0	2
-89	Kunststoffabdeckung	Plastic coer		2
-90	Kabel (weiß)	Wire (green)	14AWGx300mm	1
-91	Kabel (weiß)	Wire (white)	14AWGx90mmx2T	1
-92	Kabel (schwarz)	Wire (black)	14AWGx90mmx2T	2
-93	Kabel (creme)	Wire (kelly)	14AWGx150mmx2T	1
-94	Kabel (weiß)	Wire (white)	14AWGx200mmx2T	1
-95	Verlängerungskabel	Extension wire		1
-96	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ13x1.0t	4
-97	Rolle	Wheel	PBKP1145	2
-98	Kreuzschlitzschraube mit Unterlegscheibe	Cross head screw with washer	M4x16	6
-98-1	Sechskantschraube	Hex head screw	M4x10	1
-99	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x57	6
-100	Standfuß in Blockform	Food pad		4
-101	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 4x20	8
-102	Selbstsichernde Mutter	Nylon nut	M5	2
-103	Wird nicht benötigt	No needed		0
-104	Innensechskantschraube	Allenbolt	M6x20	1
-105	Messing Kreuzschlitzschraube	Cross head screw (Brass)	M5x8	3
-106	Touch Control Overlay (Speed)	Touch control Decal (Speed)		1
-107	Touch Control Overlay (Incline)	Touch control Decal (Incline)		1
-108	Touch Control Einheit	Touch control unit		2
-109	Touch Control Kabel	Touch control wire		2
-110	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 3x8	2
-111	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 3x20	4
-112	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 4x12	2
-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x10	2
-115	Filter	Filter	FN2090-6-06	1
-116	Spule	Choke	DK800-1	1
- 117	Wird nicht benötigt	No needed		0
-118	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-119	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-120	Klebeband	Tape		1
-121	Laufbandvergrößerungsplatte	Runningboard extension part		2
-122	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 4x16	8
-123	Wird nicht benötigt	No needed		0
-124	Selbstsichernde Mutter	Nylon nut	M10	10
-125	Wird nicht benötigt	No needed		0
bis/to				
-129	Wird nicht benötigt	No needed		0
-130	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x8	1
-131	Wird nicht benötigt	No needed		0
bis/to				
-135	Wird nicht benötigt	No needed		0
-136	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø18xØ11x0.7t	2
-137	Gummiunterlegscheibe	Rubber washer		4
- 138	Wird nicht benötigt	No needed		0
-139	Wird nicht benötigt	No needed		0
-140	Wird nicht benötigt	No needed		0
-141	Schaumstoff	Foam		2

-142	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x52	2
-143	Innensechskantschraube	Allenbolt	SEKK412	1
-144	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x12	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte **Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731-97488- 29, 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

✂ -

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:3508 ALPINE III
Serien Nr.:

Ort: .... Datum: ....

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: .... Gekauft bei Firma: ....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer: ....
(Name, Vorname) ....
(Strasse, Hausnr.) ....
(PLZ, Wohnort) ....
(Telefon, Fax) ....
(E-Mail-Adresse) ....

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse) ....
(Firma) ....
(Ansprechpartner) ....
(Strasse, Hausnr.) ....
(PLZ, Wohnort) ....
(Telefon, Fax) ....
(E-Mail-Adresse)

FINNLO

f i n n l o . c o m







HAMMER SPORT AG